

MARMELLATE E CONSERVE

Broccoletti in vetro

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

Alcuni mazzi di broccoletti
nettati e lavati
aglio
peperoncino
olio extravergine d'oliva
sale.

PREPARAZIONE

1 Ecco i broccoletti utilizzati.



2 Imbiondire l'aglio nel tegame, con l'aggiunta di peperoncino, in olio extra vergine d'oliva.



3 Versare i broccoletti e mettere a stufare.



4 Quando sono quasi cotti aggiungere un pò di sale.



5 Versarli nei boccacci, precedentemente sterilizzati, tappare bene e mettere a bagnomaria.



6 Cuocere per 30 minuti da quando inizia il bollire.



NOTE

Sono già pronti per essere consumati sia come contorno sia per condire gli spaghetti o per altre preparazioni.